

SLUŽBA

NEWSLETTER RADY PRE ŠTÁTNU SLUŽBU

**Štúdia: Služobné hodnotenie / Predstavujeme etického poradcu:
Anna Laido / Rozbor podnetu: domácka práca v čase pandémie
Prípad na zamyslenie: Okázalý obed / Zdravotné okienko:
Imunita – prečo je spánok dôležitý?**

Prihlásenie na odber newslettera:

<https://radaprestatnuslužbu.vlada.gov.sk/newsletter>

Informácie, podnety, odhlásenie: rss@vlada.gov.sk



Úvodné slovo



Vážené čitateľky, vážení čitatelia,

Rada pre štátnu službu považuje etiku za jednu z kľúčových oblastí, ktorej je potrebné sa venovať, ak chceme zvýšiť profesionalitu štátnych zamestnancov, ale aj dôveru verejnosti v kvalitný výkon štátnej služby a obhajovanie verejného záujmu.

Etický kódex dáva štátnemu zamestnancovi právo obrátiť sa na služobný úrad, ak má etický problém. Služobné úrady si môžu zriadiť pozíciu etického poradcu, ktorý sa bude téme etiky venovať, radiť štátnym zamestnancom, ale aj etiku rozvíjať, napríklad organizovaním interných diskusií, prípravou interných etických pravidiel, organizovaním tréningov, zvyšovaním vnímavosti zamestnancov na otázky etiky, šírením etickej kultúry v organizácii, poskytovaním nových informácií z tejto oblasti. Zahraničné skúsenosti hovoria, že etický poradca a jeho pôsobenie na služobnom úrade je jedným z dôležitých opatrení v oblasti prevencie porušovania etických noriem.

Sme radi, že 58 služobných úradov si vytvorilo pozíciu etického poradcu a 29 poverilo niektorého zamestnanca touto agendou. Chceli by sme etickým poradcem pogratulovať, čaká ich veľmi zaujímavá, nová výzva, ale aj náročná a citlivá práca. Je dôležité, aby Vás práca etického poradcu vnútorne naplňovala a aby ste sa stali partnerom tak pre štátnych zamestnancov (pomoc pri riešení etických problémov, zvyšovanie vnímavosti na etické otázky, vzdelávanie zamestnancov), ako aj pre vedenie úradu (podpora etickej kultúry, premietanie etiky do riadenia ľudských zdrojov).

Je dôležité, aby sa na služobných úradoch vytvorili podmienky pre prácu poradcov – aby vedenie vyjadrilo podporu a vyslalo signál, že prácu etického poradcu považuje za dôležitú a informovalo zamestnancov o vytvorení tejto pozície. A takisto, aby poradcem vytvorilo podmienky, napríklad, aby mali k dispozícii samostatnú miestnosť pre diskretný spôsob komunikácie.

Rada pre štátnu službu chce s etickými poradcami úzko spolupracovať, poskytovať im podporu, tréningy, pomoc pri riešení konkrétnych prípadov a organizovať diskusné platformy, kde by sa zdieľala dobrá prax. V našom newsletteri predstavujeme zahraničných etických poradcov a postupne by sme chceli predstavovať aj domácich poradcov a ich skúsenosti.

Príjemné čítanie,
Daniela Zemanovičová

Štúdia: Služobné hodnotenie a ciele organizácie

Rada pre štátnu službu pripravuje štúdiu o služobnom hodnotení. Postupne Vám prinášame čiastočné výsledky vo väzbe na iné nástroje riadenia ľudských zdrojov v štátnej službe.

Východiskovým bodom služobného hodnotenia by malo byť poznanie vízie, cieľov organizácie a ich prepojenie na individuálne ciele štátnych zamestnancov. Teoretické aj empirické poznatky ukazujú, že zamestnanci dosahujú lepší výkon, ak dostanú formulované konkrétne ciele a zároveň, že náročnejšie (ale ešte splniteľné a realistické) ciele vedú k celkovo vyššej úrovni výkonu. Je ale dôležité, aby zamestnanci ciele vnímali ako spravodlivé a rozumné, aby mali dôveru v nadriadeného, podieľali sa na stanovovaní cieľov a dostávali dostatočnú podporu od manažmentu.



Pri stanovovaní cieľov je dôležité dobre porozumieť účelu pracovnej pozície, na ktorú sa cieľ vzťahuje. Napríklad, aká je pridaná hodnota danej pozície pre celú organizáciu, aké aktivity a činnosti tam spadajú, aké výstupy poskytuje. Rovnako dôležité je poznať kľúčové zodpovednosti. Ciele sa ťažšie stanovujú pre pracovné pozície, ktoré majú komplexnejší charakter. A práve tieto pozície pribúdajú a sú často typické práve pre štátnu službu, naopak, jednoduché pozície s ľahšou kvantifikáciou výkonu ubúdajú.

Vízia vymedzuje predstavu o budúcom smerovaní a postavení organizácie, umožňuje zamestnancom v ich každodennej práci porozumieť tomu, k čomu by mala ich práca smerovať.

Na základe dát (informácie od služobných úradov 2019, prieskum 2018, 2020), ktoré Rada pre štátnu službu získala, je možné konštatovať, že iba menej ako 20 % služobných úradov má spracovanú víziu.

V zahraničí je najmä hodnotenie vedúcich zamestnancov naviazané na dosahovanie cieľov, napĺňanie vízie organizácie a hodnotia sa ich manažérske a líderské schopnosti. V SR je hodnotenie štátnych zamestnancov a vedúcich štátnych zamestnancov v zásade rovnaké, iba pri hodnotení schopností a kompetencií vedúcich štátnych zamestnancov sa hodnotia aj manažérske kompetencie, ktorými sú riadiace schopnosti a analytické, koncepčné a strategické myslenie.

Takýto stav sa potom premieta aj do služobného hodnotenia, že vedúci štátni zamestnanci nevedia usmerňovať štátnych zamestnancov, kam by sa mali posúvať, aby organizácia dosahovala lepšie výsledky, porovnateľné so špičkovými, podobne zameranými organizáciami vo svete. Vedúci štátni zamestnanci majú potom tendenciu hodnotiť štátnych zamestnancov priaznivejšie.

Prieskum Rady z roku 2019 ukázal, že štátni zamestnanci sú výrazne izolovaní od poznatkovej bázy v zahraničí, čo môže znamenať, že nepoznajú dobrú prax a vedúci štátni zamestnanci nevedia ako by mohli potenciál ich organizácie využiť a kam ju posúvať. Môžu mať potom sklony vidieť pri služobnom hodnotení dosahované výsledky optimistickejšie.

Bližšie v Správe o stave a vývoji štátnej služby za rok 2018, RŠS Bratislava 2019

To potvrdzujú aj informácie získané od služobných úradov za rok 2019 (údaje poskytlo 192 služobných úradov, v ktorých je spolu systemizovaných 34 878 štátnozamestnaneckých miest z celkového počtu 35 555 (98 %). Údaje naznačujú, že hodnotitelia dávajú najviac hodnotenie „vynikajúce výsledky“ (viac ako 40 % vzorky). Spolu vynikajúce a veľmi dobré výsledky má až 71,6 % štátnych zamestnancov, čo by malo indikovať, že na Slovensku máme v štátnej službe iba špičkových zamestnancov. Ak by sme mali na Slovensku v štátnej službe iba vynikajúcich a veľmi dobrých štátnych zamestnancov, znamenalo by to, že budeme mať aj špičkové výstupy. Viaceré medzinárodné porovnania však naznačujú, že máme v profesionalite a výkonnosti verejných inštitúcií rezervy. Napríklad Správa Európskej komisie o Slovensku 2020 naznačuje, že nedostatky existujú najmä v oblasti koordinácie tvorby politiky, koncipovania právnych predpisov a zabezpečovania vysokej výkonnosti štátnej služby, riadenia ľudských zdrojov a poskytovania služieb. Digitalizácia verejných služieb napreduje, no miera ich využívania je stále nízka.

Celé znenie Správy EK o Slovensku 2020 je dostupné tu:

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?qid=1584543810241&uri=CELEX%3A52020SC0524>

Menej ako 1 % štátnych zamestnancov má hodnotenie „uspokojivé a neuspokojivé výsledky.“ To naznačuje, že sa **celá škála reálne nevyužíva**. Ďalším vysvetlením môže byť, že vedúci štátni zamestnanci sa obávajú dávať horšie hodnotenia, je to pre nich náročnejšie a chcú sa vyhnúť konfliktom, resp. chcú im finančne prílepiť.

Ešte výraznejšie sa problém nevyužívania celej hodnotiacej škály prejavuje pri hodnoteniach vedúcich štátnych zamestnancov. Viac ako 90 % má hodnotenie vynikajúce a veľmi dobré výsledky a menej ako 1 % uspokojivé, a iba 1 vedúci štátny zamestnanec mal hodnotenie „neuspokojivé výsledky.“ Pritom informácie z dotazníka Rady (2018) ukazujú, že štátni zamestnanci vnímali viaceré problémy súvisiace s manažovaním, napr. v oblasti motivácie, poskytovania spätnej väzby, komunikácie. Rovnako z podnetov, ktoré Rada prešetrovala, vyplýva, že v kvalite manažmentu ľudských zdrojov existujú rezervy.

Rada už v Správe o stave a vývoji štátnej služby za rok 2018 odporúčala zamerať vzdelávanie na otázky strategického riadenia, vrátane vízie a nástrojov zúčtovateľnosti štátnej správy. Dôležité sa javí aj sledovať trendy a dobrú prax v zahraničí, vrátane odporúčaní medzinárodných organizácií ako OECD, Európska komisia či Rada Európy a podľa toho nastavovať ciele organizácie. V neposlednom rade je potrebné vzdelávať hodnotiteľov aj na nižších stupňoch riadenia v schopnosti premietiť ciele organizácie do cieľov riadených útvarov a štátnych zamestnancov a tieto v rámci služobného hodnotenia vyhodnocovať.

Rada pre štátnu službu mapuje dobrú prax, ktorá sa Vám pri služobnom hodnotení osvedčila ako aj reakcie hodnotených štátnych zamestnancov. Preto budeme radi, ak sa so svojim poznatkami podelíte aj s čitateľmi nášho newslettera. Vaše postrehy zasielajte na rss@vlada.gov.sk.

Etický poradca - Anna Laido



Anna Laido pôsobí na estónskom ministerstve financií. Venuje sa problematike integrity, zabezpečuje koordináciu vzdelávania a rozvoja štátnych a verejných zamestnancov na úrovni stredného manažmentu a súčasne pôsobí ako etická poradkyňa v rámci Rady pre etiku v štátnej službe.

Čo by ste odporučili etickým poradcem, ktorí v tejto funkcii iba začínajú?

Buďte otvorení a nehľadajte jednoduché riešenia. Takisto neverte, že riešenie, ktoré sa na prvý pohľad zdá správne, je to správne riešenie pre etickú dilemu. Etika vyžaduje uváženie aj analýzu, aby ste dostali pravdu z faktov a informačného šumu. Pamätajte však, že ide o veľmi zaujímavú prácu. Jednu z najzaujímavejších, ktoré v štátnej službe nájdete.

Aká je Vaša pozícia v organizácii?

Som poradcem oddelenia verejnej správy a štátnej služby na ministerstve financií. Naše oddelenie sa zaoberá veľmi širokou škálou tém, reformy štátu, centrálnej personálnej politiky, ako aj etiky vo verejnej službe a napríklad aj riadenia kvality vo verejnej službe. Pod kvalitou verejnej správy sa myslí napríklad vzdelávanie štátnych a verejných zamestnancov. Tých je v Estónsku 27,575 a ich vzdelávanie zahŕňa aj vzdelávanie v etike a hodnotovom smerovaní, ktoré estónska štátna služba vyznáva. Naše oddelenie sa tiež zapája spoločne s estónskym úradom vlády do líderského program pre manažérov v štátnej správe, nazvaný „Newton leadership offspring programme“. Pred dvoma rokmi sme zase ako ministerstvo stáli pred náročnou otázkou zlučovania obcí, ktoré dotklo aj štátnych a verejných zamestnancov.

Rada pre etiku v štátnej službe (CSEC) je vládny odborný výbor a za jej fungovanie zodpovedá minister verejnej správy. CSEC poskytuje vláde poradenstvo v otázkach etiky štátnej služby a reaguje na žiadosti úradníkov týkajúce sa etiky. Vydali sme napríklad pokyny pre vyjadrovanie na sociálnych sieťach, keďže táto téma je v posledných rokoch veľmi aktuálnou. Zodpovedáme na otázky týkajúce sa jednotlivých princípov etiky. V našom etickom kódexe nimi sú zákonnosť, zameranie na ľudí, dôveryhodnosť, profesionalita, nezávislosť, otvorenosť a spolupráca.

Aké ste mali povinnosti ako etický poradca?

Služby a organizačné záležitosti CSEC, odpovedanie na vyššie uvedené otázky, organizovanie stretnutí,

konzultácie k etike pre štátnych zamestnancov ako aj pre orgány verejnej správy a účasť na tvorbe legislatívy. Je to práca na čiastočný úväzok, zvyšok môjho času venujem centrálnej koordinácii vzdelávania v štátnej službe.

Ktoré etické otázky boli pre Vás najväčšou výzvou?

Takmer všetky etické otázky sú náročné, zložité a podrobné. Snáď najkomplexnejšie sú prípady týkajúce sa prepustených úradníkov. Estónsko má decentralizovaný systém a inštitúcie rozhodujú o každodenných otázkach riadenia svojej inštitúcie nezávisle - vrátane etiky. Zabezpečenie jednotného uplatňovania etických princípov je pravdepodobne najväčšou výzvou v tejto oblasti, pretože organizačná a riadiaca kultúra inštitúcií je veľmi odlišná.

Rozbor podnetu

Princípy zákonnosti, efektívneho riadenia a rovnakého zaobchádzania **Kľúčové slová: domácka práca, Covid-19, kvalita pracovného prostredia**

Podnet, ktorým štátny zamestnanec upozornil na podozrenie z porušenia princípu zákonnosti podľa čl. 2 zákona o štátnej službe, efektívneho riadenia podľa čl. 4 a princípu rovnakého zaobchádzania podľa čl. 9 zákona o štátnej službe v súvislosti s domáckou prácou.

Oznamovateľka podnetu vyjadrila podozrenie z porušenia princípu zákonnosti a princípu rovnakého zaobchádzania podľa čl. 2 a 9 zákona o štátnej službe služobným úradom v súvislosti s vydaním interného predpisu služobného úradu. Podľa názoru oznamovateľky predmetný interný predpis nezohľadňuje ustanovenie § 250b ods. 2 písm. b) zákona č. 66/2020 Z. z. z 2. apríla 2020, ktorým sa dopĺňa zákon č. 311/2001 Z. z. Zákonník práce v znení neskorších predpisov (ďalej len „Zákonník práce“).

Oznamovateľka v súvislosti s epidemiologickou situáciou pracovala v režime domáckej práce. Služobný úrad prijal nový interný predpis a oznamovateľke bolo oznámené, že na základe tohto interného predpisu sa v rámci služobného úradu ukončujú všetky druhy domáckej práce. Následne oznamovateľka poslala služobnému úradu list, v ktorom mu oznámila, že si uplatňuje právo podľa § 250b ods. 2 písm. b) Zákonníka práce a ostáva na domáckej práci. Služobný úrad jej odpovedal, že sa na štátnych zamestnancov ustanovenie § 250b ods. 2 písm. b) Zákonníka práce nevzťahuje a v prípade, že oznamovateľka nenastúpi na pracovisko, bude čeliť pracovnoprávnym postihom.

K aplikácii § 250b ods. 2 písm. b) Zákonníka práce

Podľa § 250b ods. 2 písm. b) cit:

„Počas účinnosti opatrenia na predchádzanie vzniku a šíreniu prenosných ochorení alebo opatrenia pri ohrození verejného zdravia nariadených príslušným orgánom podľa osobitného predpisu

b) zamestnanec má právo na vykonávanie práce zo svojej domácnosti, ak to dohodnutý druh práce umožňuje a na strane zamestnávateľa nie sú vážne prevádzkové dôvody, ktoré neumožňujú výkon práce z domácnosti.“

Z činnosti Rady pri vybavovaní podnetov štátnych zamestnancov, z komunikácie s Republikovou centrálou SLOVES, ako aj Úradom vlády, Sekciou štátnej služby a verejnej služby, vyplynulo, že medzi štátnymi zamestnancami a služobnými úradmi vyvstávajú pochybnosti o tom, či sa právo zamestnanca podľa § 250b ods. 2 písm. b) Zákonníka práce vzťahuje aj na štátnych zamestnancov. Tieto pochybnosti vyvstávajú z absencie explicitného prepojenia § 171 zákona o štátnej službe na Zákonník práce.

Podľa názoru Rady je potrebné ustanovenie § 250b ods. 2 písm. b) Zákonníka práce použiť aj na štátnozamestnanecké vzťahy. Ustanovenie § 52 Zákonníka práce, kam systematicky patrí výkon práce z domácnosti zamestnanca, sa nachádza v druhej časti Zákonníka práce. Ustanovenie § 250b Zákonníka práce predstavuje pravidlo, ktoré za mimoriadnych okolností dočasne modifikuje o. i. aj ustanovenia druhej časti Zákonníka práce, teda aj § 52 Zákonníka práce. Keďže § 52 sa použije na štátnozamestnanecké vzťahy, za mimoriadnych okolností sa na nepoužije v modifikovanom znení. Na podporu možno uviesť aj úmysel zákonodarcu chrániť verejné zdravie a predchádzať vzniku a šíreniu prenosných ochorení, ktorý je všeobecný, nie špecificky zameraný na určitú kategóriu zamestnancov. Štátne orgány spravidla zamestnávajú osoby v rôznych typoch pracovnoprávných vzťahov a nie je dôvodné robiť medzi nimi rozdiely vo vzťahu k práci z domácnosti, ak to druh ich práce plnohodnotne umožňuje.

Z poznatkov Rady vyplýva, že pre štátnych zamestnancov aj služobné úrady predstavovalo vyhlásenie núdzového stavu náročnú situáciu z hľadiska organizácie práce a zabezpečenia riadneho plnenia ich povinností, často v časovej tiesni. Za takýchto okolností je, podľa názoru Rady, potrebné jednoznačne upraviť ich práva a povinnosti a predchádzať rôznym prístupom v závislosti od právneho názoru. **Rada preto v záujme jednotnej aplikácie zákona o štátnej službe navrhla Úradu vlády Slovenskej republiky a sociálnemu výboru Národnej rady Slovenskej republiky, aby bol do § 171 zákona o štátnej službe priamo doplnený aj § 250b Zákonníka práce.**

Rada skúmala aj komunikáciu služobného úradu s oznamovateľkou z pohľadu princípu efektívneho riadenia. Rada považuje korektnú komunikáciu služobného úradu so štátnym zamestnancom za súčasť princípu efektívneho riadenia, kedy otvorená komunikácia umožňuje viesť štátnych zamestnancov tak, aby sa postupovalo účelne a hospodárne pri dosahovaní výstupov štátnych zamestnancov a aby boli štátni zamestnanci informovaní a motivovaní k dobrým výsledkom. Predchádza sa tak nedorozumeniam, odlišne nastaveným očakávaniam, konfliktom, alebo aj pocitu nevypočutia či vnímanej nespravodlivosti.

Služobný úrad vo svojej súčinnosti uviedol, že sa nebráni využívaniu inštitútu domáckej práce, resp. práce vykonávanej príležitostne z domu podľa § 52 Zákonníka práce. Podľa služobného úradu bol viacerým štátnym zamestnancom, na základe žiadostí podporených relevantnými dôvodmi, takýto spôsob výkonu práce umožnený na základe vzájomnej dohody a stále takto prácu vykonávajú. Služobný úrad uviedol, že oznamovateľkin spôsob komunikácie, teda jednostranné uplatnenie si práva, považoval za konfrontačný.

Rada považuje oblasť medziľudských vzťahov za obzvlášť citlivú a aj v prípadoch neexistencie priameho porušenia princípu štátnej služby považuje za dôležité sa tejto oblasti preventívne venovať, aby sa zabránilo budúcim porušeniam princípov štátnej služby a vyššie uvedeným následkom nedorozumení v komunikácií.

Rada zastáva názor, že sa ustanovenia § 250b ods. 2 písm. b) Zákonníka práce majú aplikovať aj na štátnych zamestnancov, no prihliadajúc k zníženej predvídateľnosti tohto ustanovenia spôsobeného absenciou explicitného prepojenia daného ustanovenia s ustanovením § 171 zákona o štátnej službe, nepovažuje Rada za objektívne spravodlivé skonštatovať v konaní služobného úradu porušenie princípu zákonnosti.

V tejto súvislosti Rada navrhla doplnenie zákona o štátnej službe v súvislosti s domáckou prácou a telepracou.

Viac na webe Rady:

<http://bit.ly/doplnenieZoSS>

Rada nekonštatovala ani porušenie princípu efektívneho riadenia, no z jej aplikačnej praxe vyplýva, že neriešená nespokojnosť štátnych zamestnancov naberá na intenzite a môže prerásť v budúce problémy pre služobný úrad, prípadne v odchod cenného štátneho zamestnanca. Preto Rada považuje za dôležité, aby sa týmto problémom predchádzalo.

Analýzy podnetov zverejňuje Rada na svojej webstránke

<https://radaprestatnuzsluzbu.vlada.gov.sk/analyzy-vybranych-podnetov/>

Prípad na zamyslenie

Okázalý obed

Najvyšší predstavitelia služobného úradu, ktorý má na starosti regionálny rozvoj, sa zvyknú v práci aj mimopracovne zúčastňovať obedov alebo večerí so širokou škálou podnikateľov vrátane zástupcov škôl, cirkví, miestnych novín a televízie. Ich partnermi sú aj developeri, konzultanti, dodávatelia a stavebné firmy. Tieto činnosti boli chápané ako súčasť ich pracovnej náplne a komunikácie s partnermi a doposiaľ neboli vnímané ako problematické.

Traja vrcholoví predstavitelia služobného úradu sa zúčastnili udalosti, ktorá bola na druhý deň označená v novinách ako „okázalý“ obed, pričom tento obed usporiadal prominentný stavebný podnik. Stalo sa tak týždeň predtým, ako služobný úrad v rámci svojej kompetencie s konečnou platnosťou rozhodol o zadaní niekoľkých významných stavebných zákaziek. Na verejnosť sa dostalo, že podnik, ktorý bol usporiadateľom obeda, získal väčšinu zmlúv. **Aké problémy prináša táto situácia?**

Tí z vás, ktorí nám zašlú odpoveď spolu s argumentmi na rss@vlada.gov.sk do 23. novembra 2020, budú zaradení do súťaže o zaujímavé knihy.

Vysvetlenie a odpoveď nájdete po 1. decembri na našej webovej stránke v časti Newsletter

<https://radaprestatnuzsluzbu.vlada.gov.sk/newsletter/>.

Zdravotné okienko Maroša Pauliniho

Imunita – prečo je spánok dôležitý?

V dnešnom čísle otvoríme tému imunity, teda schopnosti nášho tela brániť sa chorobám. Na imunitu sa pozrieme z pohľadu spánku, konkrétne, ako našu imunitu dostatkom alebo nedostatkom spánku ovplyvňujeme a čo môžeme z pohľadu spánku urobiť, aby sme ju posilnili.

Spánok, rovnako, ako náš denný rytmus, ovplyvňujú imunitu. Štúdie zistili, že nervovú sústavu aj imunitnú sústavu regulujú zdieľané látky, na ktoré má spánok dosah. Stalo sa Vám, že po prebdenej noci ste boli celý „spomalený“ a ešte ste dostali aj virózu? Dôvodom bolo, že Vaša nervová aj imunitná sústava nepodávali plný výkon. Naša nervová, ako aj imunitná, sústava používa rozličné chemikálie na to, aby mohla dobre fungovať. Sú nimi napríklad neurotransmitery, hormóny a cytokíny. Keď sa použijú, telo sa tohto odpadu potrebuje zbaviť. Čistiaci proces sa deje v spánku, najmä v jeho hlbokej fáze. Pokiaľ máme spánku málo, alebo nie je kvalitný, použité chemikálie sa hromadia v tele. Výsledkom je únava, bolesti hlavy, podráždenosť, úzkostlivosť, či poruchy myslenia. Pokiaľ je nedostatok spánku dlhodobý (v rozmedzí niekoľkých mesiacov), dochádza k neurodegeneratívnym zmenám a mozog sa môže poškodiť. Stačí jedna noc bez spánku a v mozgu sa zvýši produkcia beta-amyloidu, bielkoviny spájanej s Alzheimerovou chorobou. Nedostatok spánku sa tiež spája so zvýšeným rizikom vysokého krvného tlaku.

Koľko spánku teda potrebujeme? Pre dospelého človeka sa odporúča od 7-9 hodín spánku, z čoho je v priemere niečo medzi 1 až 2 hodinami hlbokého spánku.

Ako zlepšiť kvalitu spánku? V prvom rade je dôležitý byť konzistentný so svojím režimom a stanoviť si pravidelný čas vstávania a chodenia spať, vrátane víkendov. Keď vedci skúmali šírenie rakoviny, zistili, že rakovinové bunky bujnely rýchlejšie u jednotlivcov, ktorí mali narušený spánkový rytmus. Keď máme čas, v ktorom chceme zaspáť, treba spraviť všetko preto, aby sme aj zaspali. To znamená dopriať telu melatonín, tým, že hodinu pred spaním nepoužívame počítač, televíziu alebo mobil, a zvolíme inú formu relaxu. Napríklad si pôjdeme čítať, porozprávať sa alebo si môžeme ísť písať denník. Tým, ktorí nevedia prežiť bez mobilu, odporúčam inštaláciu aplikácií, ktoré blokujú žiarenie podobné slnku, tým, že obrazovku naladia do červených farieb. Ďalším krokom je zatemnenie izby, ktorú odporúčam pred spánkom vyvetrať a nemať v nej príliš teplo. Pokiaľ sa nedá izba zatemniť, za pár eur sa dá kúpiť maska na oči. Pred spánkom odporúčam telo natiahnuť v dvoch jednoduchých polohách zobrazených nižšie. Stačí tridsať sekúnd na každú polohu. Telo sa nemôže v spánku uvoľniť, keď je celé stuhnuté a zablokované z celodenného napätia vo svaloch.



Pre kvalitu spánku je tiež dôležité to, čo robíme niekoľko hodín pred ním. Pod kvalitou spánku chápeme jednak podiel hlbokého spánku, a aký pokojný je náš spánok. Napríklad alkohol znižuje schopnosť dosiahnuť hlboký spánok a preto sa odporúča tri hodiny pred spánkom nepiť. Rovnako cvičenie môže telo nabudiť a zabrániť zaspaniu, no tento faktor je veľmi individuálny: poznám ľudí, ktorí si idú hodinu-dve pred spánkom zabehať. U mňa napríklad funguje vyhýbať sa 5 hodín pred spánkom jedeniu živočíšnych tukov. Telo ich rozkladá oveľa pomalšie ako tie rastlinné a preto som napríklad po poriadnych bryndzových haluškách nevedel dobre zaspáť. A ak aj áno, opakovane som sa budil.

Kvalitu hlbokého spánku a našu schopnosť zaspáť snáď najvýraznejšie ovplyvňuje kofeín. Vzhľadom na polčas rozpadu kofeínu, ktorý je 5 hodín, sa odporúča mať poslednú kávu o druhej hodine poobede, čiže v stave vrcholiacej poobednej únavy. Neskoršia káva znižuje kvalitu spánku a pokiaľ aj zaspíte, budete mať menej hlbokého spánku. Napokon, kvalitu spánku ovplyvňuje aj kvalita matracu, kvalita vankúša, a to, v akej polohe spíme. Osobne spím na boku a mám stredne tvrdý matrac so striedavými mäkkými a tvrdými zónami, ktorý podopiera moju chrbticu. Spím tiež s anatomickým vankúšom z pamäťovej peny, ktorý sa dá predpísať u ortopéda, alebo stojí okolo 20 eur bez predpisu. Jeden malý vankúš mám pri spánku medzi kolenami, aby som vyplnil priestor medzi nimi, nemal som ráno stuhnuté bedrá a chrbtica bola v správnom rozpoložení. Tí z nás, ktorí spia na chrbte, by mali mať malý vankúšik alebo zvinutý uterák pod spodným chrbtom (pokiaľ nemáte matrac so striedavými zónami), aby bola chrbtica v prirodzenom tvare.

Napokon, kvalitu spánku ovplyvňuje aj naše prežívanie dňa. Zhon, stres a úzkosť napínajú naše telo na pokraj jeho možností. Je dôležité nájsť si počas dňa aspoň moment na vydýchnutie a vychutnanie si dobrého jedla, ľudskej prítomnosti alebo šálky horúcej kávy (no tej iba do druhej hodiny poobede 😊). Pred spaním je lepšie si v hlave prejsť všetko, čo sa nám cez deň podarilo a nie sa starať o to, čo všetko nám ešte ostáva a trápi nás. Napokon, je napísané: „Nebudte ustarostení o zajtrajšok, lebo zajtrajšok sa o seba postará. Každý deň má dosť vlastného trápenia.“

A čo pomáha pri spaní Vám? O Vaše tipy sa môžete podeliť mailom: maros.paulini@vlada.gov.sk. Budem len rád, keď napíšete.

Prajem Vám dostatok pokojného spánku a hlavne, veľa zdravia!

Z činnosti Rady

Štúdia Efektívita úprav konfliktu záujmov v členských krajinách EÚ

Európsky parlament vydal v októbri 2020 komparatívnu štúdiu The Effectiveness of Conflict of Interest Policies in the EU-Member States (Efektívita úprav konfliktu záujmov v členských krajinách Európskej únie), na ktorej sa, spolu s profesorom Christophom Demmkem a Jarim Autoniemim z University Vaasa a Florianom Lennerom z Mníchovskej univerzity, autorsky spolupodieľal zamestnanec kancelárie Rady pre štátnu službu Maroš Paulini.

Štúdia analyzuje efektívnosť pravidiel a politík krajín EÚ, zameriavajúc sa na konflikt záujmov vysokých politických predstaviteľov až po členov vlády. Predsedníctvo EÚ plánuje o štúdiu ďalej diskutovať v roku 2021, OECD tiež oznámila zámer využiť ju pri svojich ďalších aktivitách.



PDF si môžete [stiahnuť na webe Európskeho parlamentu](#).

Etický tréning na Úrade jadrového dozoru

Rada pre štátnu službu v zmysle zákona vykonáva dohľad nad dodržiavaním etického kódexu. V tejto súvislosti sme plánovali realizovať etické tréningy pre štátnych zamestnancov. Vzhľadom na epidemiologickú situáciu sa ich formát musí prispôbiť epidemiologickým požiadavkám (skupina maximálne 6 osôb).

Dňa 15.10.2020 členky Rady Daniela Zemanovičová a Zuzana Šabová uskutočnili etický tréning pre vybraných vedúcich štátnych zamestnancov Úradu jadrového dozoru. Predstavili základné zistenia o etike v SR, etický kódex a jeho zásady a spoločne s účastníkmi uvažovali nad riešením konkrétnych etických dilem. Na základe reakcií účastníkov považujeme takýto tréning formou práce v malej skupine za aplikovateľný aj pre iné inštitúcie.

Školenie etických poradcov

Dňa 23.10.2020 uskutočnili členky Rady pre štátnu službu Daniela Zemanovičová a Zuzana Šabová, spolu so zamestnancami kancelárie Rady Marošom Paulinim a Martinom Firákom prvé školenie pre etických poradcov. Zúčastnilo sa ho takmer päťdesiat účastníkov zo služobných úradov naprieč SR.

Školenie sa kvôli epidemiologickej situácii konalo online. Etickým poradcom boli sprostredkované informácie o úlohách a podmienkach pre prácu etických poradcov, etickom kódexe a etických problémoch, ktoré doposiaľ Rada riešila. Rada bude podporovať etických poradcov, bude im poskytovať tréningy, informácie, pomáhať pri riešení zložitých etických dilem a vytvárať komunikačné platformy na zdieľanie dobrej praxe.

Analýzy podnetov na webe Rady pre štátnu službu

V súvislosti s pôsobnosťou Rady pre štátnu službu (ďalej Rada) vykonávať dohľad nad dodržiavaním princípov štátnej služby a Etického kódexu štátneho zamestnanca na Radu pre štátnu službu obracajú štátni zamestnanci alebo občania v situáciách, kedy majú podozrenie, že došlo k porušeniu týchto princípov alebo k porušeniu niektorých ustanovení Etického kódexu štátneho zamestnanca.

Rada zverejňuje na svojej webstránke analýzy podnetov, s ktorými sa jej členovia stretli v praxi, a ktoré môžu pomôcť štátnym zamestnancom alebo občanom zorientovať sa v problematike týkajúcej sa porušovania princípov štátnej služby alebo Etického kódexu, v problematike kompetencií Rady a tým aj v schopnosti posúdiť, či v situácii, v ktorej sa nachádzajú, je adekvátne obrátiť sa na Radu, alebo na iný orgán štátnej moci.

[Analýzy nájdete na webe Rady.](#)

Stretnutie s prednostami okresných úradov



Dňa 24.9.2020 sa predseda Rady pre štátnu službu JUDr. Pavol Tkáč a členka Rady Mgr. Anna Ištoková zúčastnili na prvom stretnutí s novovymenovanými prednostami okresných úradov. Stretnutie sa uskutočnilo v zariadení NR SR Častá Papiernička. Cieľom bolo informovať prednostov o postavení a kompetenciách Rady pre štátnu službu. Zúčastnené strany sa dohodli na vzájomnej spolupráci a s tým súvisiacej potrebe ďalšieho stretnutia, ktoré poskytne širší priestor na podrobnejšiu diskusiu o témach ako sú podnety štátnych zamestnancov a etika v štátnej službe.

Šikana, mobbing a nakoniec nútený odchod

V septembri médiá informovali o prípade bývalého vedúceho priestupkového oddelenia Okresného úradu v Trnave Petra Hamad'áka, ktorý sa dostal do konfliktu so svojou priamou nadriadenou. Neskôr musel svoju pozíciu opustiť.

Na základe podnetu pána Hamad'áka sa situáciou začiatkom roku 2020 zaoberala Rada pre štátnu službu, ktorá po preskúmaní podnetu konštatovala porušenie princípu efektívneho riadenia podľa článku 4 zákona č. 55/2017 Z. z. o štátnej službe a o zmene a doplnení niektorých zákonov. Rada identifikovala viaceré nedostatky pri riadení štátnych zamestnancov v oblasti prideľovania práce, zastupovania vedúcich štátnych zamestnancov a komunikácie.

Viac sa dočítate v [analýze na webe Rady](#) alebo [v článku na webe Aktuality.sk](#).

Rada navrhla doplnenie zákona o štátnej službe v súvislosti s domáckou prácou a telepracou

V nadväznosti na vyhlásenie núdzového stavu na jar 2020 bol v apríli novelizovaný Zákonník práce. Okrem iného v ňom pribudol § 250b, ktorý dočasne modifikuje niektoré ustanovenia pre prípad mimoriadnych

okolností, okrem iného s cieľom chrániť verejné zdravie a predchádzať vzniku a šíreniu prenosných ochorení. Medzi takto modifikované ustanovenia patrí aj § 52, ktorý upravuje domácku prácu a teleprácu a ktorý sa podľa § 171 zákona o štátnej službe delegovane aplikuje aj na štátnozamestnanecké vzťahy. Podľa názoru Rady v zmysle § 250b Zákonníka práce sa teda za mimoriadnych okolností ustanovenie o domáckej práci a telepráci v modifikovanom znení delegovane použije aj na štátnozamestnanecké vzťahy. Z podnetov štátnych zamestnancov vyplynulo, že medzi nimi aj služobnými úradmi existujú pochybnosti o tom, či sa právo zamestnanca na výkon práce z domácnosti podľa § 250b Zákonníka práce vzťahuje aj na štátnych zamestnancov, keďže explicitné prepojenie § 171 zákona o štátnej službe naň absentuje.

V nadväznosti na tento stav neistoty predložila Rada Úradu vlády SR, ako aj výboru NR SR pre sociálne veci návrh, aby bolo ustanovenie § 250b Zákonníka práce doplnené medzi ustanovenia explicitne vymenované v § 171 zákona o štátnej službe.

Navrhovaná zmena prispeje k zjednodušeniu a zjednoteniu úpravy domáckej práce a telepráce pre všetkých zamestnancov (aj) štátnych orgánov a k zlepšeniu ochrany verejného zdravia.

Stanovisko Rady k návrhu novely Zákonníka práce

Rada pre štátnu službu predložila v rámci medzirezortného pripomienkového konania stanovisko k návrhu zákona, ktorým sa mení a dopĺňa zákon č. 311/2001 Z. z. Zákonník práce v znení neskorších predpisov a ktorým sa menia a dopĺňajú niektoré zákony. Dotknuté ustanovenia Zákonníka práce sa vzťahujú aj na štátnych zamestnancov a ich zmena by mala dopad aj na oblasť výkonu štátnej služby. Pri vypracovaní stanoviska a návrhov na zmenu alebo doplnenie právnych predpisov upravujúcich výkon štátnej služby Rada pre štátnu službu vychádzala najmä z výkonu svojej činnosti a zistení problémov v aplikačnej praxi v súvislosti s vybavovaním písomných podnetov občanov alebo štátnych zamestnancov o porušení princípov štátnej služby služobným úradom alebo o porušení Etického kódexu štátneho zamestnanca.

Stanovisko nájdete [na webe Rady v sekcii Legislatíva](#).

Usmernenie pre podávateľov podnetov

Rada pre štátnu službu prešetruje podnety občanov alebo štátnych zamestnancov, ktoré sa týkajú porušenia princípov štátnej služby, obsiahnutých v článkoch 1 až 9 zákona o štátnej službe alebo porušenia Etického kódexu štátneho zamestnanca. Podanie podnetu na Radu je jedným z prostriedkov, ktoré môže štátny zamestnanec alebo občan využiť na ochranu svojich práv v štátnozamestnaneckých vzťahoch alebo na nápravu nedostatkov v činnosti služobných úradov.

V systéme štátnej správy existujú viaceré kontrolné mechanizmy, ktoré majú zabezpečiť odstránenie nedostatkov a priniesť nápravu v činnosti orgánov štátnej správy. Tieto predpisy nie sú navzájom prepojené a obsah podaní sa často vecne prekrýva. Aby sa zamedzilo rozporným alebo duplicitným výstupom a paralelným konaniam, je potrebné, aby sa kontrolné orgány koordinovali s cieľom čo najrýchlejšieho a najefektívnejšieho vyriešenia konkrétnej situácie.

Pokiaľ ide o problematiku pokrytú zákonom o štátnej službe, prednosť má riešenie podľa osobitného kontrolného mechanizmu, napríklad vybavenie sťažnosti štátneho zamestnanca podľa § 116 zákona o štátnej

službe, podanie námietky voči služobnému hodnoteniu podľa § 123 ods. 7 zákona o štátnej službe alebo sťažnosti podľa zákona o sťažnostiach. Pôsobnosť Rady je voči týmto mechanizmom subsidiárna a vecne limitovaná ochranou princípov štátnej služby.

Rada preto odporúča v prípadoch, kedy je to relevantné, pred podaním podnetu využiť tieto mechanizmy. Ak ich štátny zamestnanec využije a zároveň podá podnet Rade, Rada preverí, či nedôjde k náprave v rámci služobného úradu a až následne posúdi, či napriek vybaveniu veci služobným úradom nedošlo k porušeniu princípov štátnej služby, resp. bude sa zaoberať len tými časťami podnetu, ktoré nie sú predmetom prebiehajúceho konania.

V prípade, ak vybavenie podania alebo jeho časti podľa obsahu **nepatrí do kompetencie Rady**, Rada so súhlasom podávateľa podnetu postúpi podanie alebo jeho časť príslušnému orgánu.

Podrobnejšie informácie nájdete [na webe Rady v sekcii Podnety](#).